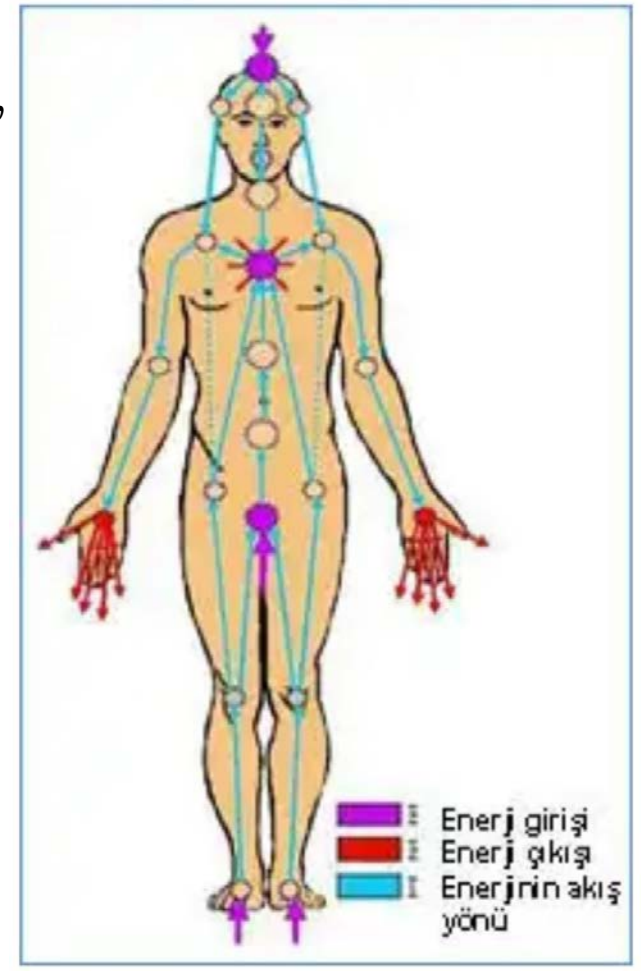


Sağlıklı bir birey de enerji, işte bu meridyenlerden sürekli ve düzenli bir akış halinde olmalıdır.

Bir olay ya da durum karşısında arzu ettiğimiz tepkiyi vermediğimizde, duygularımızı o ya da bu sebeple saklayıp, görmezden geldiğimizde, bastırdığımızda, düşünceleri dengeleyemediğimizde bu enerji akışı aksar.

Olayın üzerinden zaman geçse de, unutulduğu düşünülse de bunların izleri, yaraları bu enerji alanında depolanır. Biz her ne kadar

“köprünün altından sular geçti” desek de, olanın etkileri kendini çoğu zaman ilgisiz gibi görünen konularda stres, gerginlik, kaygı, endişe, korku, depresyon gibi, olumsuz ruh halleri yarattığı gibi bunlar çözülmezse bedensel rahatsızlıklara da sebep olur.



Bu bastırılmış duygularla yüzleşmek, o duyguları kabul etmek ve yaşayarak içinden geçmek, kalp, duygu, zihin dengesini kurmak ise şifaya davetiye çıkarır.

Enerji EFT İşte tam burada devreye giriyor. Enerji EFT, beden üzerindeki meridyen noktalarına küçük tappinglerin uygulanması ile gerçekleşen bir yüzleşme ve şifalanma tekniğidir.

- **Kendimizi daha iyi tanımak için enerji bedenimizin kapsamında olan chakra, meridyen ve aura katmanlarımızı yüzeysel de olsa bilmek önemlidir. Çünkü bunlar, günlük ruhsal durumumuzdan fobilere, küçük – büyük takıntılardan fiziksel rahatsızlıklarımıza kadar dolaylı ya da doğrudan etkilidir.**

T C M (Geleneksel Çin Tıbbı)

Geleneksel Çin tıbbı (Traditional Chinese Medicine) binlerce yıldır Çin’de geliştirilen ve uygulanan geleneksel tıbbi uygulamaların bütünüdür. M.Ö. 2698 ile 2596’e kadar iktidarı süren efsanevi Çin imparatoru Sarı İmparator’un veziri Ch’i Pai ile yaptığı diyaloglardan doğduğu kabul edilen Neijing Suwen veya Huangdi Neijing diye de bilinen “*Dâhili Tıbbı İlişkin Temel Sorular*” adlı kitabın Geleneksel Çin Tıbbının ilkelerini içeren ilk yazılı kaynak olduğu kabul edilir.

Yin-Yang, Beş Element, İnsan bedenindeki biyoenerji kanalları Meridyen sistemi, bu meridyenlerdeki hassas noktalar Akupunktur, Feng Shui, Qi Kung, Tai Chi, Shiatsu’ya benzer Tui Na masajı, bitkisel çaylar vb. alanları kapsar. Koruyucu hekimlik ve enerji dengesi çatısı üzerinde yükselir.



► Akupunktur,

- Akupunkturda da Yin ve Yang ilkeleri, 5 Element kuramının yanı sıra, enerji kanalları, meridyenler, dolu ve boş organlar kuramları geleneksel tedavi için kullanılmaktadır.
- Sağlıklı bir insanda " Chi " (Çin öğretisinde) ya da " Ki " (Japon öğretisinde) denilen yaşam enerjisi, meridyenlerimizde (biyoenerjinin dolaştığı damara benzeyen sübtıl kanallar) devamlı akar. Tüm canlı ve cansız varlıkların sahip olduğu bir enerjisi vardır. Doğal yaşamdan ayrılmış insanların enerjisi dengesiz ve düşüktür. Bu durumda olan insanlar daha kolay ve sık hasta olurlar.

- **Qi Gong (Chi Kung) :**
- Belirli fiziksel duruşlar ve beden hareketleri ve/veya imajinasyonla (imgeleme) birleştirilen nefes tekniklerini kullanarak bedenin enerji dengesini düzenleyen Geleneksel Çin tıbbının ve savaş sanatlarının bir parçası olan bioenerjitik sisteme verilen addır.

Tai Chi Chuan :

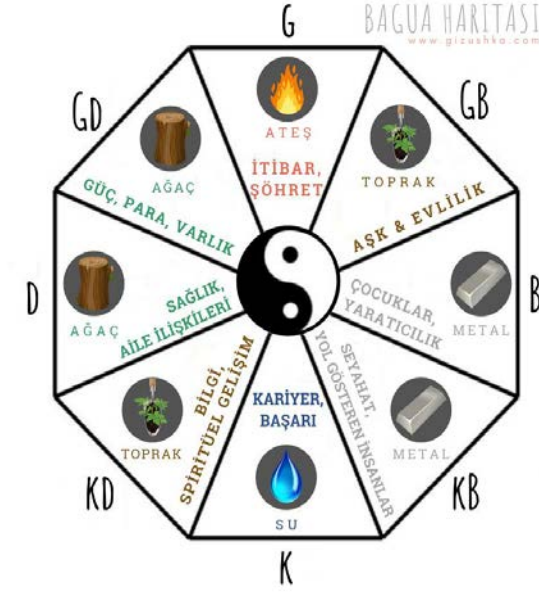
Çin yakın savunma sanatlarının en ünlülerinden biridir. Uzakdoğu kültürlerinde Qi, Chi ya da Ki olarak bilinen ve vücudumuzda meridyen bioenerji kanallarında dolaşan enerjiyi, nefes alma tekniklerini, savunma sanatı hareketleri ile uyumlu bir şekilde entegre eder.

Sürekli hızlı ve sert hareketlerden değil, Çin'de meşhur olan Yin -Yang (karşılık prensibi)'e bağlı olarak hızın ve gücün sakin ve yavaş hareketlerle birleşmesinden oluşur.

Uygulamalar bitkiler, kristaller, doğal taşlar, yapay pınarlar, rüzgâr çanları, mobiller (döner-durur süsler) ve aynalar gibi çeşitli sembol araçlarla düzenlenir.

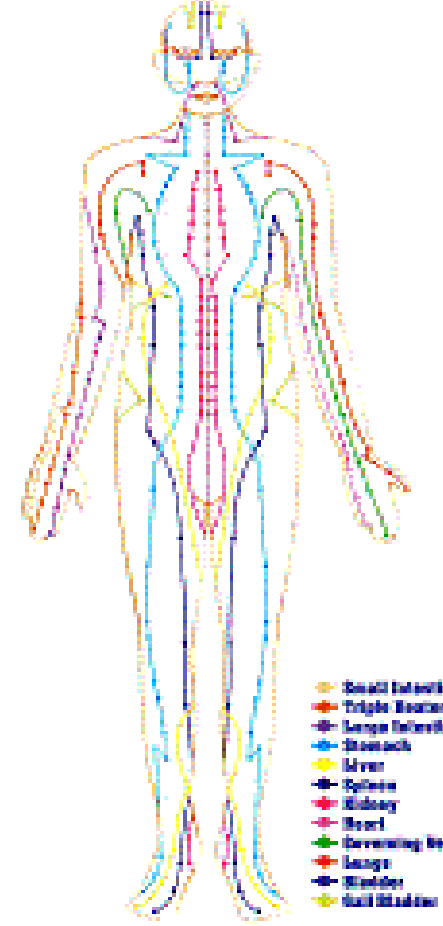
► Feng Shui :

- Yaşadığımız ve çalıştığımız mekânın enerji dengesinin nasıl kurulacağını gösteren kökeni kadim Çin'e dayanan enerjiyi kanalizetme yöntemidir. Aynı bedenimizde olduğu gibi yaşadığımız mekânda da Chi enerjisinin akışı devamlı, yavaş ve yumuşak olması gerekir.
- Sözcük anlamı rüzgâr ve sudur. Rüzgâr ve su, doğayı etkileyen iki akıcı elementtir. Prensipleri 7000 yıl önceye dayanmakla beraber, yaklaşık 5000 yıl önce I Ching'in evrimiyle birlikte daha çok rafineleşmiş ve ilgili kitaplar Milat'tan birkaç yüz yıl önce yazılmıştır.
- Hem küresel hem de bireysel sağlık için doğaya geri dönmenin öneminin arttığı bu çağda, Feng Shui de daha mutlu bir yaşama yardım etmek için pratik ve etkili öneriler sunmaktadır



- ▶ Uygulamalar bitkiler, kristaller, doğal taşlar, yapay pınarlar, rüzgâr çanları, mobiller (döner-durur süsler) ve aynalar gibi çeşitli sembol araçlarla düzenlenir.
- ▶ Çin imparatorlarının güç ve zenginliklerini sürdürme aracı olarak kullanılmış ve sır olarak saklanarak uzun yıllar diğer kültürlerden korunmuştur. Bugünlerde ise özellikle Hong Kong başta olmak üzere Uzak Doğu ve Uzak Batı (özellikle ABD) güncel hayatta, finansta ve mimaride kullanılmaktadır.

- Meridyen (Enerji Kanalları)
- Meridyenler enerji bedenimizde bioenerjinin dolandığı enerji kanallarıdır. Antik Çin geleneklerinde göre 14 adet temel meridyen vardır. Bunların ikisi nötr, diğerleri yin (dişil) ve yang (eril) özelliktedir. Antik Hint geleneklerinde ise “nadi” olarak adlandırılırlar.
- Bu kanallarda geçmişten kalan ve geleceğe projekte edilen duygusal ve düşünsel kaygılar, takıntılar varsa bloke olur ve işlevini yerine getiremezler. Önlem alınmazsa ilerler ve fiziksel rahatsızlık olarak kendini gösterirler. Akupunktur, bu kanallar üzerindeki hassas noktalara iğle batırılması ile açılması işlemidir.



Meridyenler Nelerdir?

- ▶ Geleneksel Çin Tıbbı'na göre, insan anatomi ve fizyolojisinin en önemli unsuru, enerji kanalları veya meridyen sistemidir. Meridyen sistemi, bedeni dikey planda ve simetrik olarak kat eden, 12 sağ, 12 sol, 1 merkez ön, 1 merkez sırt, 1 merkez iç, ve 4 çift diyagonal, ayrıca bir de yatay olarak kesen toplam 36 enerji kanalından oluşur. Enerji kanallarının bedenin dış yüzeyinden en derin bölgelerine kadar altı katmana yayıldıklarını düşünürsek, sistemin son derece detaylı ve karmaşık, ama bir o kadar da düzenli ve işlevsel olduğunu kavrayabiliriz.
- ▶ Bu enerji kanallarına "meridyen" denmesinin sebebi, büyük çoğunluğunun bedende dikey konumda olmasıdır. 12 çift sağ-sol dikey meridyenlerin her biri 12 "temel" organdan biriyle yakın ilişkiye sahiptir ve o organın adıyla adlandırılır (Mide kanalı, böbrek kanalı gibi). Bunlara "olağan meridyenler" denir. Merkez, yatay ve diyagonal meridyenler organlarla direk bağlantılı değildir, organ meridyenlerinden daha derin ve homeostatik açıdan daha öncelikli sayılırlar. Bunlara "olağanüstü meridyenler" denir.

Hastalıkların Sebepleri

- ▶ Geleneksel Çin Tıbbı'nın eski metinlerinde denir ki: "Pek çok hastalık vardır, ama aslında tüm hastalıkların pek az sebebi vardır". Meridyen enerjisinin tıkanmasını sağlayarak hastalıklara zemin açan birkaç sebep belirtilir. Bunlardan en önemlileri, duygularımızı aşırı bir şekilde deneyimlemek, yanlış yemek yemek, yetersiz miktarda hareket etmek ve yeteri kadar dinlenmemektir. Bunlar dışında kazalar ve zehirlenmeler vardır.
- ▶ Bu sebepten dolayı, Geleneksel Çin Tıbbı, Meridyen Terapileri ve Bitkisel Tıp gibi tedavi metodlarının yanısıra, beslenme ve yaşam tarzının düzeltilmesi ve dengelenmesini de önemle vurgular. Bunlardan da önemlisi, hastanın psikolojisinin olumlu yönde teşvik edilmesi, duyguların dengelenmesi ve kişinin iyileşebileceği ve tamamen sağlıklı olabileceği arzu ve inancını kazanmasıdır.
- ▶ Meridyen Terapisinin, özünde hastalığa göre değil, kişiye göre tedavi uygulamayı amaçlamasını vurgulamalıyız. Geleneksel Çin Tıbbı'nın en eski metinlerinde denir ki: "Pek çok hastalığa aynı tedavi uygulanabileceği gibi, tek hastalığa pek çok farklı tedavi uygulanabilir. Hangi hastalığa hangi tedavi uygulanacağı, hastalığa göre değil, hastaya göre belirlenir". Diğer bir deyişle, hastalığın ne olduğu kadar, hastalığa sahip olan kişinin kim olduğu da, büyük önem taşır.

EN ÖNEMLİ 12 AKÜPRESÜR NOKTALARI

- Akupresür (akubası), vücudumuzda dolaşan yaşam enerjisi konseptine dayanan geleneksel bir Çin tıp tekniğidir. Bu teknik, vücuttaki bazı ana organlara bağlı basınç noktaları ile çalışır. Bu noktalara doğru şekilde basınç uygulayarak, çeşitli sağlık sorunlarını tedavi edebilirsiniz. Baş ağrısı, soğuk algınlığı/grip ve yorgunluk gibi can sıkıcı sağlık sorunlarını bu şekilde hafifletebilirsiniz. İşte vücudunuzu ve zihninizi iyileştirmeye yardımcı olacak 12 basınç noktası...

- 1.
- Feng Chi:
- Baş ağrısı, migren, göz bulanıklığı, yorgunluk, düşük enerji ve soğuk / grip belirtileri için. Noktalar başın arkasında, ortada, kulak ile omurganın başlangıcı arasında bulunur. Bu noktaları masaj yapmak, burun tıkanıklığını, gözlerde ve kulaklarda ağrı, şiddetli baş ağrısı ve migreni hafifletmeye yardımcı olur.



- 2.
- Jian Jing:
- Boyun sertliği, omuz gerginliği ve kronik günlük baş ağrısı için. Bu nokta rotator manşet ile vertebral kolon arasında bulunur. Başparmağınız ve orta parmağınızla omuz kasına basarak bulunabilir. İşaret veya veya baş parmağınızı kullanarak aşağıya doğru basınç uygulayınız. 4-5 saniye boyunca masaj yapın.



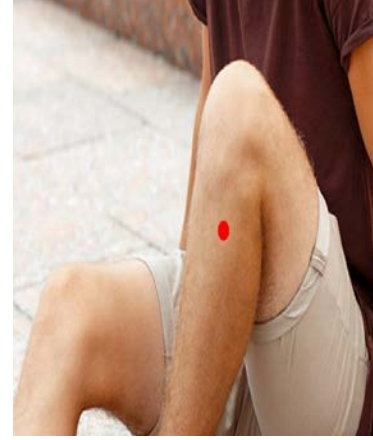
- ▶ 3.
- ▶ San Yin Jiao:
- ▶ Ürolojik bozukluklar, pelvik bozukluklar, menstrüel kramplar, uykusuzluk ve kadının genel sağlığının iyileştirilmesi için. Görseldeki gibi ayak bileğinizin 4 parmak genişliğinde bulunur. Bu noktayı bulun ve sıkı bir basınç uygulayın. 4-5 saniye masaj yapın. Hamielyseniz bu yöntemi uygulamayın.



- 4.
- Zhong Zhu:
- Geçici baş ağrısı, omuz ağrısı, boyun gerginliği ve bel ağrısı için. Bu nokta yüzük ve küçük parmağınız arasındaki oyukta bulunur. Sert baskı uygulayın ve 4-5 saniye boyunca masaj yapın



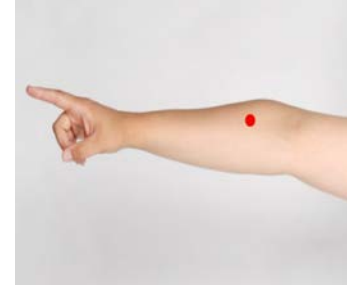
- 5.
- Zu San Li:
- Gastrointestinal problemler, kusma, mide bulantısı, stres ve yorgunluk tedavisi için... Bacağınızın dışı bakan tarafında diz kapağının 4 parmak altındaki kas bölgesine 4-5 saniye basınç uygulayın.



- ▶ 6.
- ▶ Nei Guan:
- ▶ Gebelik, mide rahatsızlığı, bulantı, karpal tünel sendromu ve baş ağrısı tedavisi için. Bileğinizin i  tarafındaki noktaya (görseldeki gibi) 4-5 saniye hafif masaj yapın.



- ▶ 7.
- ▶ Shou San Li:
- ▶ Boyun sertliği, omuz ağrısı, tenis dirseği ve ishal tedavisinde. Görseldeki gibi bölgeye sıkı bir basınç uygulayın ve 4-5 saniye masaj uygulayın.



- ▶ 8.
- ▶ He Gu:
- ▶ Baş ağrısı, boyun ağrısı, stres, yüz ağrısı ve diş ağrısı tedavisinde. Baş parmağınız ile işaret parmağınızın arasında yer almaktadır. Derin basınç uygulayın ve 4 -5 saniye boyunca uyarın. Hamilelik süresince kullanılmamalıdır.



- ▶ 9.
- ▶ Tai Chong:
- ▶ Stres, bel ağrısı, yüksek tansiyon, menstrüel kramplar, eklem ağrısı, uykusuzluk ve inme sonrası depresyon tedavisi. Görseldeki gibi bu noktaya basınç uygulayın ve masaj yapın.



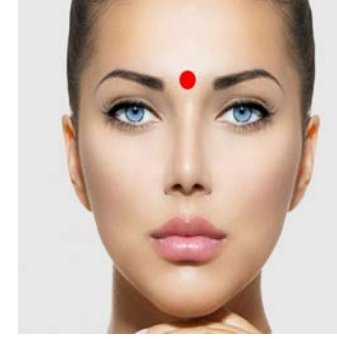
► 10.

► Yin Tang:

Göz yorgunluğunun, baş ağrısının giderilmesi, burun ve sinüs tıkanıklığının tedavisi, uykusuzluğun iyileştirilmesi ve beynin etkinliğinin artırılması için.

Nasıl bulunur: Kaşlarınız arasında yer alır.

Parmaklarınızı kullanarak yaklaşık bir dakika boyunca yavaşça bu noktaya basın ve ardından serbest bırakın. Haftada birkaç kez tekrarlayabilirsiniz.



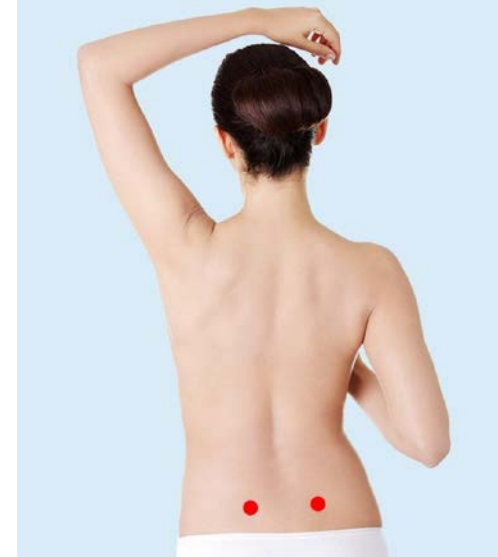
► 11

► Lao Gong:

Ağız ülseri, hafif ateş, endişe tedavisinde. Avucunuzun içinde yüzük parmağınızın hizasına baş parmağınızı bastırın. 4-5 saniye masaj yapın. 2-3 defa tekrarlayın.



- ▶ 12.
- ▶ Qi Hai Shu:
Sırt ağrısı, düzensiz adet kanamaları ve astım tedavisinde. Kalçanın üst ucunun üstünde 2 parmak genişliğinde bulunabilir. Daha iyi anlamak için görselden yararlanın. Başparmaklarınızı kullanarak, omurganın her iki yanına 4-5 saniye boyunca



-12 MERİDYEN YOLU

Bedenimizle olan tanışıklığımıza yeni ve farklı bir soluk getirmesi açısından meridyenler oldukça önemli bir yere sahiptir.

Vücudumuzdan on dört tane meridyen geçmektedir. Bunlardan ikisi ana, -yönetici- meridyenlerdir; vücudun tam ortasından geçerek vücudu iki eşit parçaya ayırırlar ve diğer tüm meridyenlerin sorumluluğu ve idaresi “idare” ve “oluşum” diye adlandırılan bu iki meridyene aittir.

. Kalan oniki meridyenden altısı temel meridyenleri oluşturur ve geçtiği hat üzerindeki organların adını alır:

İÇİ BOŞ ORGANLAR (YARDIMCI ORGANLAR)

**Karaciğer,
Dalak/pankreas,
Mide,
Safra kesesi,
İdrar torbası,
Böbrek meridyeni.**

Diğer altı meridyen ise (İÇİ DOLU ORGANLAR ENERJİ ÜRETEN)

Akciğer,

Kalın bağırsak,

İnce bağırsak,

Kalp,

Perikart ,

Üçlü ısıtıcı (triple burner) meridyenleridir;

bu meridyenler kollardan geçip doğrudan organlardan geçmedikleri için temel meridyenlerin uyarılması ile uyarılırlar.

Ayrıca, meridyenler üzerinde toplam 360 tane akupunktur noktası bulunmaktadır.

Meridyenler yukarıdan aşağıya, aşağıdan yukarıya doğru geçerler.

Bazı meridyenler yini* bazıları ise yangı* temsil eder.

Yin enerjisi topraktan gelir,

Yang ise güneşten.

Meridyenler birbirleriyle sıkı bir ilişki ve iletişim içindedir. Her meridyenin bir eş meridyeni vardır. Bir meridyenin bitiş noktası diğer meridyenin başlangıç noktasına bağlıdır. Örneğin dalak meridyeninin bitiş noktası kalp meridyeninin başlangıç noktasına denk gelir. Enerji akımı bir meridyenden diğerine geçer. Yani dolaylı yoldan bütün meridyenler birbirine bağlıdır diyebiliriz. Buradan yola çıkarak birbirleriyle ilgisiz gibi görünen sağlık sorunlarının aslında birbiriyle ilişkisi olabileceğini bilerek çözüme yönelik daha köktenci, kapsayıcı ve sağduyulu adımlar atabiliriz.

MERİDYENLERİN ÖZELLİKLERİ

Yang organlar

*İÇİ BOŞ ORGANLAR
YARDIMCI ORGANLAR*

- Mide
- İnce bağırsak
- Kalın bağırsak
- Safra kesesi
- İdrar kesesi
- “Üçlü ısıtıcı”

Yin organlar

*İÇİ DOLU ORGANLAR
ENERJİ ÜRETEN*

- Dalak
- Kalp
- Akciğer
- Karaciğer
- Böbrek
- Perikard

*Yin ve yang iki karşıt güçtür;
Yin dişi, negatif iken
yang erkek ve pozitifdir;
bir araya gelerek Chi'yi oluştururlar.

1.Akciğer Meridyeni (lung-LU)

03.00 – 05.00 saatleri arasında maksimum aktif olan Akciğer Meridyeni:



Kolun Yin meridyenidir, 11 noktası var.

▶ Eşi bağırsak meridyenidir

Yaşam enerjisi dediğimiz havadaki "Chi" enerjisini alıp,

▶ vücuda dağıtmasından sorumludur.

▶ Cildin görünümüyle ilgilidir.

▶ Solunumu kontrol eder.

▶ Astım, öksürük, göğüste tıkanıklık gibi solunum yolları rahatsızlığı ile dengesizliğini belli eder.

▶ Duygusu "üzüntü" dür.

2. Kalın Bağırsak Meridyeni (large intestine-LI)

05.00 – 07.00 saatleri arasında maksimum aktif olan Kalın Bağırsak Meridyeni:

Kolun Yang meridyenidir, Eş meridyeni akciğerdir.

- ▶ Bedene giren besin maddelerinin işlendikten sonra atılmasını,
- ▶ bedenin arındırılmasını sağlar.
- ▶ Kan dolaşımına etki ederek, fiziksel ve zihinsel durumu iyileştirir.
- ▶ Sindirimi düzenler.
- ▶ Kabızlık, ishal, gaz, parmak uçlarında soğukluk, mide ağrısı ile dengesizliğini belli eder.
- ▶ Bu meridyendeki tıkanıklık kişiyi psikolojik olarak rahatsız eder ve motivasyon kaybı,
- ▶ sık nefes alıp verme gibi durumlar olabilir.
- ▶ Duygusu "üzüntü"dür.

- ▶ **3. Mide Meridyeni (stomach- ST)**
- ▶ **07.00 – 09.00 saatleri arasında maksimum aktif olan Mide Meridyeni:**
- ▶ Bacak Yang meridyenidir, 45 noktası var.
- ▶ Eşi dalak/pankreas meridyenidir.
- ▶ Hazımdan sorumludur.
- ▶ Akışındaki tıkanıklık asidite, gastrit, karında gurultu-şişkinlik, kusma, ishal, iştahsızlık, midede ağrı – spazm, açlık hissi, hıçkırık, kabızlık sorunlarına sebep olabilir.
- ▶ Hayata bakış ve istekte azalma, ağızda kuruluk, şişme, ağrı, diş kökleri hastalığı tıkanıklıktan kaynaklanabilir.
- ▶ **Duygusu "endişe"dir.**

- ▶ **4.Dalak Meridyeni (spleen-SP);**
- ▶ **09.00 – 11.00 saatleri arasında maksimum aktif olan Dalak / Pankreas Meridyeni:**
- ▶ Bacak Yin meridyenidir, 21 noktası var.
- ▶ Mide meridyeniyle eştir.
- ▶ Kanın oluşumu ve düzgün akışından sorumludur.
- ▶ Kullanılmış kırmızı kan hücrelerini yok edip zararlı bakterileri yok edip zararlı bakterileri nötralize eden yapılar oluşturur. Kas hastalıkları, felçlerde, ağız hastalıklarında, diabet ve gutta etkilidir.
- ▶ Dengesizliğinde, zayıf adaleler, renksiz ve kuru dudaklar, göğüste kist, kol altı lenflerinde şişme, rahimde kist, adet sorunları, bacak ve diz ağrıları gibi rahatsızlıklar olabilir.
- ▶ Dalak / Pankreas meridyeni vücuttaki sıvı-elektrolit düzenlenmesinde, bağışıklık sistemi rahatsızlıkları ve alerjide etkilidir.
- ▶ Dolayısıyla ödem bu meridyendeki tıkanıklıktan kaynaklanabilir. Psikolojik olarak kişi çok düşünür ve endişeye kapılabilir, sürekli yeme ihtiyacı içerisinde olabilir.
- ▶ Duygusu "endişe"dir.

- ▶ **5. Kalp meridyeni (heart- HT)**
- ▶ **11.00 – 13.00 saatleri arasında maksimum aktif olan Kalp Meridyeni:**
- ▶ Kolun Yin meridyenidir, 9 noktası
- ▶ İnce Bağırsak Meridyeni eşi
- ▶ Bu meridyen zihinsel tesir gösterir. Düşünmenin aktifliğini ve hafızayı yönetir.
- ▶ Kalp kanı ve damarları idare eder, kan dolaşımını düzenler. Zihinsel tesir gösterir. Düşünmenin aktifliğini ve hafızayı yönetir. Dengesizliğinde sinirsel gerilim başlar.
- ▶ Akıştaki tıkanıklık durumunda ise kolun iç tarafından ağrı, uyuşma, serçe parmakta ağrı veya tutukluk, uykusuzluk, unutkanlık, mantıksız hareketler olabilir.
- ▶ Rahatlamak için gün içinde kısa bir uyku, sakin ve rahat oturup ruh ve zihni beslemek ve çeşitli meditasyon teknikleri uygulamak rahatlatıcı faaliyetlerdir
- ▶ **Duygusu "sevinç" tir.**

- ▶ **6. İnce Bağırsak Meridyeni (small Intestine-SI);**
- ▶ **13.00 – 15.00 saatleri arasında maksimum aktif olan İnce Bağırsak Meridyeni:**

Kolun Yang meridyenidir, 19 noktası var. Eşi kalp meridyenidir.

Dışarıdan bedene giren besin maddelerini alır ve bunları kullanabilir hale getirir. Mahsül toplayan başkan diye tanımlanır.

- ▶ Dışarıdan bedene giren besin maddelerini alır ve bunları kullanabilir hale getirir. Mahsül toplayan başkan diye tanımlanır. Kulakta çınlama, uğultu, iştime bozukluklarında etkilidir.
- ▶ Kalp meridyenine yardım eder. Kalp meridyeninin enerjiyi karnın alt bölgesinde tutmasına destektir. Öfke, şok, keder, üzüntü, hüzn gibi duygular karnın alt kısmında toplanır. Böyle bir durumda sırtın alt kısmında ağrı olabilir.
- ▶ **Duygusu "sevinç"tir.**

- ▶ **7. İdrar kesesi meridyeni (urinary bladder-UB)**
- ▶ **15.00 – 17.00 saatleri arasında maksimum aktif olan Mesane Meridyeni:**
Bacak Yang Meridyenidir, 67 noktası var.
- ▶ Böbrek meridyeniyle eştir.
- ▶ Mesane meridyeni, toksinlerin vücuttan atılmasını düzenler. Bu meridyen böbreklerin faaliyetini düzenlemeden sorumludur. Böbreğe yaşamsal gücün depolanmasında yardımcıdır. Tüm organların yöneticisidir. Mesane (İdrar Torbası) iyi çalışmazsa sistem toksinlerle zehirlenir.
- ▶ Meridyenin noktaları organizmanın birinci seviyede koruyucudur. Dengesizlik halinde büyük sinirsel gerginlik yaşanır ve kişi aşırı tepki verebilir. Genellikle sırtın altındaki kaslar sertleşir.
- ▶ Baş ağrısı, saç dökülmesi, omurgada tutukluk, ense ve bel ağrıları, hemoroit, varis, siyatik ağrı, bacaklarda kramp ve kaslarda kasılma gibi sıkıntılar akıştaki tıkanıklığın göstergeleri olabilir.
- ▶ **Duygusu "korku"dur.**

► 8. Böbrek Meridyeni (kidney-KD)

► 17.00 – 19.00 ' saatleri arasında maksimum aktif olan Böbrek Meridyeni:

Bacağın Yin meridyenidir, 27 noktası var.

► İdrar meridyeniyle eştir.

► Esas fonksiyonu tuz ve su değişimini dengelemektir. İrade, kararlılık, libido ile ilgilidir. Kemik sistemi, kulak, beyin, saç ve kıllar bağlantılıdır.

► Tüm toksinlerin böbrek tarafından metabolizma etmesine muhtaçtır. Böbrek meridyen yolu açık olduğunda, vücudun işlevlerinin tüm yönleri en iyi duruma ulaşabilir ve böbrek vücudun esas kemiği, esas üreme azlarını güçlendirir ve kadınlar için adet miktarı az olması gibi rahatsızlık ve hastalıkları iyileştirir.

► Böbrek meridyen yolunda tıkanıklık meydana geldiğinde görülen hastalık ve rahatsızlıklar: el ve ayak üşümesi, ağız kuruluğu, diz ağrısı, boğaz ağrısı; düzensiz adet kanaması, cinsel işlev bozukluğu; prostat büyümesi, topuk ağrısı, sık idrara çıkma, idrar miktarı azlığı , idrar sarılığı.

► **Duygusu "korku" dur.**

- ▶ **9. Kalp Zarı Perikard Meridyeni (pericardium-PC)**
- ▶ **19.00 – 21.00 saatleri arasında maksimum aktif olan Perikard (KalpZarı)Meridyeni:**
Kolun Yin meridyeni, 9 noktası var.
- ▶ Üçlü ısıtıcı eş meridyenidir.
- ▶ Perikard kalbin ve kan dolaşımının yöneticisidir. Kalbi saran zardır, koruyucudur. Kalbin en önemli işlevini yerine getirirken rahat çalışacağı kaygan bir ortam yaratır. Seksüel meridyendir. Ying'i temsil eder. Üçlü ısıtıcı eş meridyenidir.
- ▶ Kalbin kalkanıdır, görevi kalbi fazla yorulmaktan korumaktır. Eğer perikardı korursak hastalık kalbe gelmez. Stresin etkileri kalbe ulaşmadan önce perikardium üzerinde kendini belli eder.
- ▶ Bu meridyendeki dengesizlik baş dönmesi, duygusal gerginlik, tansiyon rahatsızlıkları, uykusuzluk, karanlık korkusu, zayıflık, kol altında acı, şişkinlik, dirseklerde egzama, sıcak avuçlar, el orta parmağında egzama, siğil ve beyaz leke gibi sıkıntılara sebep olabilir.
- ▶ **Duygusu "sevinç"tir.**

- ▶ **10. Üçlü Isıtıcı Meridyeni (triple burner-TB),**
- ▶ **21.00 – 23.00 saatleri arasında maksimum aktif olan Üçlü Isıtıcı Meridyeni:**
Kolun Yang meridyeni, 23 noktası var.
- ▶ Perikart meridyeniyle eştir.
- ▶
Bu meridyen hiç bir organa denk gelmese de tüm organlar bu meridyen tarafından korunur. Vücut sıcaklığı dengesi bu meridyenin görevidir. Yang'ı temsil eder. Genelde tıkanıklık durumunda, gözün arka kısmında ağrı, kulaklarda sıkıntılar, omuz ağrısı, kollarda tutukluk ve ağrı olabilir. Üst ısıtıcıda bozukluk varsa yaylanarak yürüyüş bozulmuş, baş öne eğiktir. Orta ısıtıcıda bir bozukluk varsa sindirim bozulmuştur. Alt ısıtıcıda bir sıkıntı var ise üreme organ fonksiyonlarında zayıflama olabilir.
- ▶ **Duygusu "sevinç"tir.**

► 11. Safra Kesesi Meridyeni (gall bladder-GB)

► 23.00 – 01.00 saatleri arasında maksimum aktif olan Safra Kesesi Meridyeni:

Bacağın Yang meridyenidir, 44 noktası var.

► Yang'ı temsil eder. Eş meridyeni karaciğerdir.

► Bu meridyen karar vermek ve yargılamak ile görevli olduğu için kızgınlık ve ani kararlar chi enerjisinin bu organda gereğinden fazla olmasıyla ilişkilidir. Kararsızlık ise bu organdaki chi enerjisinin azlığına işarettir. Sinir, kas ve eklemlerde etkilidir. Cesur olmayı sağlar. Kararlı ve dengeli olmanın organıdır. Savaşçılığın ve casaretin organı olarak tanımlanır. En uzun meridyendir, uzun bir yol kat ettiği için bu meridyendeki tıkanıklıklar bir çok soruna yol açabilir. Bu saatte uyumayanlar çeşitli rahatsızlıklara maruz kalabilirler. Bu saatler bizim uyku saatimiz olsa da aslında bu meridyenin asıl çalışma saatidir. Gece atıştırması, uyurken sindirim sisteminin çalışmasına neden olur. Uzun sürede safra düzensiz akar, safra yetersiz olur. Bu durumda en belirgin bulgulardan biri yağlı saçtır. Akşam 19.00'dan sonra gıda alımı kısıtlanmalıdır.



► Bu meridyendeki tıkanıklık şakaklarda ağrı, boyunda ağrı ve tutukluk , göz ve kulaklarda zayıflık, diz sorunları, 4.ayak parmağında nasır, astım, zona, omuz ve kasıklarda ağrı, diz sorunları, kalçada ağrı gibi sorunlar yaratabilir.

► **Duygusu "öfke"dir.**

- ▶ **12. Karaçiğer Meridyeni (liver-LV)**
- ▶ **01.00 – 03.00 saatleri arasında maksimum aktif olan Karaciğer Meridyeni:**
- ▶ Ying'i temsil eder. Eş meridyeni safra kesesidir.
- ▶ Bu saat aralığında bütün gün incebarsaktan gelen gıdaları işleyip, diğer organlarda üretilen atık ve toksik maddeleri işledikten sonra ürünleri safraya ve kana verir. Fakat bu saatlerde uyumazsak iş eksik olur ve kan diğer organlara dağılır. Karaciğer de görevini tam yapamadığı için hastalıkların yolu açılır. Kaliteli uyku karaciğer iyileşmesi ve tazelenmesi için büyük önem taşır. İyi uyku karaciğerde kan ve enerjinin artmasını, iyice çoğalmasını sağlar.
- ▶ Kanın pıhtılaşmasını etkiler. Sinir sistemini kontrol eder. Dengesizliği durumunda depresyon, kızgınlık gibi psikolojik sorunlara sebep olabilir
- ▶ Düzeni sever, hüznün ve üzüntüyü sevmez. Hayata bağlı olma ya da olmama bu meridyenle ilgilidir. Gözler karaciğerin aynasıdır, parıltısı ise tırnaklardan bellidir. Eğer karaciğer hattı boşsa tırnaklar kırılmalıdır.
- ▶ Genital organların fonksiyonlarını düzenler. Karaciğer, dalak, mide sorunları, cinsel organlarda egzama, düşük sperm sayısı, iktidarsızlık, cinsel arzularda azalma, ayak başparmağında gut, mantar, varis, diz ağrısı, gözyaşları, vücut kokusu, ciltte kaşıntı, döküntü ve alerji sorunları, bu meridyendeki tıkanıklıktan kaynaklanabilir.
- ▶ **Duygusu "öfke"dir.**

► **Yönetici Meridyeni (DU)(İdari) (governing vessel-GV)**

- Yang meridyenidir, 28 noktası var. Bacak arası bölgesinden başlayarak omurganın üzerinden kafatası ve ardından yüz bölgesine geçerek üst dudanın damakla temas ettiği noktada biter. Birçok ağrı ve enerji dengesizliği sorunlarda kullanılır. Önemli noktalar: GV3, GV4, GV14, GV20.
- Yangı temsil eder. Bütün yang meridyenlerini idare eder. Dengesizlik ve tıkanma durumunda bel kemiği ve sinir sistemi sorunları oluşur. Omurga meridyen yolunda tıkanıklık meydana geldiğinde görülen hastalık ve rahatsızlıklar: El ayak üşümesi, yorgunluk, halsizlik, omurga hastalıkları bel ağrısı, hemoroid, kabızlık; vücut menfi ve müspet kuvvet bozuklukları.
- Omurga meridyen yolu insan vücudundaki tüm kuvvet meridyenlerinin denizi olup, tüm vücudun, kalbin, karaciğerin, dalağın, akciğerin, böbreklerin, ve ince bağırsakların kuvvetini yönetir. Bu nedenle, omurga meridyen yolunun düzenlenmesi bütün iç organları bir birine olumlu dengeler ve omurga eğriliği, servikal vertebra ve lomber omurga problemlerini etkili bir şekilde iyileştirir ve omurga meridyen yolu , insan vücudunun zihinsel ve fiziksel sorumlusudur. O nedenle omurga meridyen yolu düzenlenirse kişiyi daha fazla ruhsal ve bedensel kuvvetini artırır.



► **OLUŞUM ANA MERİDYENİ Gebelik Meridyeni (conception vessel-CV):**

- Yin meridyenidir, 24 noktası var.Bacak arasından başlayarak gövdenin önünden ortadan yukarıya ağız bölgesine çıkarak alt çenenin çukurunda biter.Birçok enerji sorunun tedavisinde kullanılır.
- Yin'i temsil eder ve yin meridyenlerini yönetir. Döllenme anında, bir başka değişle hayatın başlangıç noktasında oluşur. Dengesizlik ve tıkanma durumunda konuşma sorunları ve kısırlık oluşur. Küçük bir not; bazı meridyenlerdeki tıkanıklıklar nasır, mantar, siğil vb. şekillerde ayağa yansması gibi, ayak anatomisiyle uyumsuz ayakkabı ve koşullar da ayaklardaki enerji kanallarında tıkanıklığa sebep olabilir.
- REN meridyeni , kadınların rahimden (erkeklerin perineden) başlanan bir meridyen olup, tüm vücudun menfi kuvvetten sorumludur. REN meridyeni düzenlemek, kadınlar adet kanamasını, cinsel organ hastalıkları, erkekler cinsel zayıflık, cinsel işlev bozukluğu, prostat iltihabı ve diğer erkek sorunları etkili bir şekilde düzenler.

- Duyguların enerji bedene etkileri
- **Coşku** kalp ile bağlantılı bir duygudur. Coşku duygusunun tam tersi duygular kalp ve akciğer fonksiyonlarını etkileyebilir. Kalp sorunlarının olası zihinsel nedenleri arasında, çoğunlukla sevgi alış verişinin engellenilmesi, kalbin endişe keder gibi duygularla yorulması gibi etkenler yer alır. Coşku duygusu negatif iken, zihinsel dağınıklık oluşur.
- **Dehşet** duygusu ve beraberinde panik duygusu kalbi etkiler. Hızlı kalp atışı zihinsel telaş ve soğuk ter belirgin özellikleridir. Psikiyatride panik bozukluk ‘panik atak’ olarak tanımlanır.
- **Endişe** duygusu dalak üzerinde etkisini gösterir. Bu problem üzerine aşırı düşünmek sıkıntı hissetmek dalak enerjisini bloke eder. Depresyon huzursuzluk iştah azalması, yorgun kol ve bacaklar, karın şişliği ve bayanlarda adet dönemi bozuklukları olarak ortaya çıkabilir.
- **Üzüntü ve Yas** akciğerlerin enerjisini bozar ve solunum sıkıntıları ortaya çıkabilir. Örneğin bronşit, astım gibi sorunlar sevilen birinin kaybedilmesiyle ilişkilendirilebilir. Ve bireyin kendisini bastırılmış boğulmuş hissetmesi, bireysel bağımsızlığını hissedememesi durumlarında ortaya çıkabilir. Göğüsten gelen derin öksürükler mutsuzluğun göstergesi olabilir çünkü ciğerlerdeki enerji sıkışmıştır.
- **Korku** böbreklerin temsil ettiği bir duygudur ve sırt ağrıları idrar yolları problemlerine yol açabilir ve yalnızlık duygusunu körükler.
- **Öfke** karaciğerin enerjisini bozar. Baş ağrıları, baş dönmesi, sırt ağrıları şeklinde etkisini gösterebilir.

- ▶ Qi(Ki) enerjisinin doğada ve o cümleden insan vücudunda işleyiş ve uygulamasını anlatan GÇT(Geleneksel Çin Tıbbı) teorilerinden en önemli ve popüler olanları
- ▶ KUTUPSAL ZITLIK (Yin – Yang) teorisi ve
- ▶ DONEMSELLİK (5 Element) teorisidir.
- ▶ Beş element kainatı oluşturan en yalın beş parçaya denir. Öğeler kuramı farklı dillerde anlamsal olarak "Beş Element, Beş Unsur, Beş Döngü" gibi adlarla karşımıza çıkar.
- ▶ Elementler yansıttıkları döngü, dönüşüm veya süreçlerin imgesel bir ifadesidir.
- ▶ Örneğin:
- ▶ Odun(Ağaç) her türlü canlı yaşam ve onunla ilgili süreçleri anlatan bir imgedir. Sözlü anlatımda simgelere başvurmak şarkı, şiir gibi halkın daha geniş kesimlerine ulaşmasını, öğrenmeyi kolaylaştıran çok etkili bir yöntem olmuştur.

- ▶ Besleme ve Tüketme Döngüsü: "Ana ve Çocuk" ilişkisi olarak da anılır.
- ▶ Örneğin:
- ▶ Odun, Ateşi beslerken eş zamanlı Ateş de Odunu tüketir. Benzer olarak Ateş, Toprağı beslerken Toprak da Ateş'i tüketir ve sırayla diğer elementleri takip ederek döngü tamamlanır. Besleyen element "Ana",
- ▶ Tüketen element ise "Çocuk" olarak görülür.
- ▶ Besleme döngüsünün tersine ilerleyen yön ise Tüketme Döngüsü'dür.
- ▶ Besleme Döngüsü: Odun → Ateş, Ateş → Toprak, Toprak → Metal, Metal → Su, Su → Odun'u besler.
- ▶ Tüketme Döngüsü: Odun → Su, Su → Metal, Metal → Toprak, Toprak → Ateş, Ateş → Odun'u tüketir.
- ▶ Denetleme Döngüsü: Odun → Toprak, Ateş → Metal, Toprak → Su, Metal → Odun, Su → Ateş'i denetler
- ▶ İsyan Döngüsü: Odun → Metal, Su → Toprak, Metal → Ateş, Toprak → Odun, Ateş → Su'ya isyan eder.
- ▶ İsyan ve denetleme, besleme ve tüketme döngüleri uyumdaysa Dao hali yakalanır yani doğal akıştır bedende veya kainattaki her şey.

► **Beş Element neleri temsil eder?**

► **Tahta (Ağaç)(Boşluk):**

- **Organ:** Safra kesesi ve Karaciğer
- **Mevsim:** İlkbahar
- **Hava olayı:** Rüzgar
- **Yön:** Doğu
- **Duygu:** Öfke
- **Renk:** Yeşil
- **Saat:** 23:00-01:00
- **Tat:** Ekşi
- **Ses:** Bağırarak
- **Duyu organı:** Göz
- **Duyu:** Görmek
- **Doku:** Tendonlar ve kaslar
- **Dengesizlik durumundaki semptomlar:** Migren, baş ağrısı, kasılmalar, boyunda ve omuzlarda gerginlik

► Ateş:

- **Organ:** Kalp, ince bağırsak
- **Mevsim:** Yaz
- **Hava olayı:** Sıcak
- **Yön:** Güney
- **Duygu:** Neşe
- **Renk:** Kırmızı
- **Saat:** 11:00-13:00 (kalp) ve 13:00-15:00 (ince bağırsak)
- **Tat:** Acı
- **Ses:** Kahkaha
- **Duyu organı:** Dil
- **Duyu:** Tat
- **Doku:** Damarlar
- **Dengesizlik durumundaki semptomlar:** Sevgi ve öz sevgi eksikliği, gerginlik, yorgunluk, uykusuzluk, sıcak basmaları, dolaşım bozuklukları, tansiyon ve kalp problemleri

► Toprak:

- **Organ:** Dalak ve mide
- **Mevsim:** Yaz sonu, hasat dönemi
- **Hava olayı:** Nem
- **Yön:** Merkez
- **Duygu:** Endişe
- **Renk:** Sarı
- **Saat:** 07:00-09:00 (mide) ve 09:00-11:00 (dalak)
- **Tat:** Tatlı
- **Ses:** Şarkı söylemek
- **Duyu organı:** Ağız ve dudaklar
- **Duyu:** Dokunmak
- **Doku:** Et ve kaslar
- **Dengesizlik durumundaki semptomlar:** Obsesyon, aşırı korumacılık, bağımlılık, özgüvensizlik, endişe, zayıf hafıza, kilo almak, sindirim sorunları, yorgunluk, güvensizlik hissi

► Metal:

- **Organ:** Akciğer ve kalın bağırsak
- **Mevsim:** Sonbahar
- **Hava olayı:** Kuruluk
- **Yön:** Batı
- **Duygu:** Yas
- **Renk:** Beyaz
- **Saat:** 03:00-05:00 (akciğer) ve 05:00-07:00 (kalın bağırsak)
- **Tat:** Baharatlı
- **Ses:** Ağlamak
- **Duyu organı:** Burun
- **Duyu:** Koku
- **Doku:** Deri
- **Dengesizlik durumundaki semptomlar:** Nefes problemleri, astım, kısık ses, boğaz problemleri, sedef, egzama, kuru deri, koku duyusunda zayıflık

► Su:

- **Organ:** Böbrek ve idrar torbası
- **Mevsim:** Kış
- **Hava olayı:** Soğuk
- **Yön:** Kuzey
- **Duygu:** Korku
- **Renk:** Koyu mavi ve siyah
- **Saat:** 15:00-17:00 (böbrek) ve 17:00-19:00 (kalın bağırsak)
- **Tat:** Tuzlu
- **Ses:** İnleme
- **Duyu organı:** Kulak
- **Duyu:** Denge ve duymak
- **Doku:** Kemik ve ilik
- **Dengesizlik durumundaki semptomlar:** Kolay kırılan kemikler, zayıf bacaklar, zayıf dizler, eklemlerde sertlik ve katılık, zayıf mesane kontrolü, baş ağrısı

► UYARI:

- **Aşağıdaki rahatsızlıkların duygu-düşünsel temelli olası nedenleri verilmiştir Bunlar, yapılan istatiksel bilgilere ve duyudışı algıları güçlü holistik uygulayıcıların deneyimlerine göre şekillenmiştir. Her rahatsızlığın birden fazla kompleks nedeni olabilir.Rahatsızlıkların anatomik nedenleri ve teşhis-tedavi için öncelikle uzman doktorunuza görünmeniz tavsiye edilir.**